

Cyclingood

● 気持ちいい方へ、こぎだそう。| サイクリングッド | 018

Bike your way to well-being.

やる気も、「体力」から。





「体力が落ちてきた」と感じるが増えてませんか？
 ではそもそも、体力って何でしょう。

「最近、体力が続かない」と感じるが増えていませんか？ 駅の階段を上るときや、信号をダッシュして渡りきった後に息が上がって落ち着くまでに時間がかかってしまう...ということはないでしょうか。基本的に人は加齢によって体力が低下し、20歳のときの体力を100%とした場合、60歳では約40〜60%にダウンしているとか。つまり体力とは自然と衰

えていくものであり、大人になって体力測定の機会が減ることからも、体力低下を客観的に知ることが難しい状況になっていきます。この体力を維持・向上する方法を考えるには、まず自分の体力レベルや体力とは何なのかを知る必要があります。

じ動作を続けられる持久力？ もしくは病気に強い免疫機能を思い描く人もいるかもしれません。おそらく人によって「体力」に対するイメージは異なり、ぼんやりとした捉えにくい存在になっっているような気がします。そこで今回の特集テーマは「体力新事実」。体力とは何かを解明し、自転車による体力アップの方法をお伝えしていきます。

知っていますか？ スタミナだけじゃないことを
「体力」新事実。



体力とは、
身体的要素だけでなく
精神的要素も含まれている。

体力は身体的要素と精神的要素に大きく分類されています。精神的要素には、ストレスに対する抵抗力や、意志・判断・意欲を含んでいます。一方、身体的要素の中でも私たちが一般的にイメージする体力は、行動体力の機能として位置づけられています。星川先生は「この行動体力の機能を構成する要素については諸説ありますが、『筋力』、『敏捷性』、『平衡性・協応性』、『持久性』、『柔軟性』の5種類を含む

ケースが多いです」とのこと。この5つは測定可能であり「持久力が上がった」というように自覚できるものばかり。さらに「運動によって体力レベルを向上させることで疾病リスクが軽減し、仕事や生活の意欲やQOLの向上にも深く関わってきます」と星川先生。身体的な体力と精神的な体力はつながりを持ち、身体的な体力が精神の充実に影響を与えると考えられています。

下半身の筋力アップと
息が弾む中強度の運動で
生きる“余力”を身につける。

次に敏捷性の衰えも筋力の低下が影響しており、柔軟性は筋肉と腱(けん)が固くなることによつてなめらかな動きを妨げているのだそう。つまり多くの体力低下は筋力の低下が関係しているため、全身の筋肉の約7割を占めるといわれる下半身の筋肉を鍛えることが、総合的な体力アップに大きく貢献すると考えられます。そして最後に持久性について星川先生にお聞きすると、「持久性の目安は最大酸素摂取量です。たくさん酸素を取り込める身体はエネルギー効率が高く、疲れにくいというメリットも。最大酸素摂取量を向上させるには少し息が弾む中強度の運動を継続することで1回あたりの拍出量を増やし、体内に行き渡る酸素の量を増やすことが重要です」とのこと。この持久力は運動能力だけでなく生きる余力にもつながると星川先生。体力は生きるゆとりまでもたらしてくれます。

体力を向上させると、疲れにくくなり精神的にも良好な影響を与えるそうです。さらにQOLの向上も期待でき、いわばゆとりの人生につながっていくそう。良い人生をつくる体力について星川先生に解説いただきます。

「体力」の底力。



常葉大学 健康プロデュース学部
心身マネジメント学科 教授 星川 秀利
1993年早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程修了。1993年武蔵丘短期大学健康生活科、2009年より浜松大学(現:常葉大学)健康プロデュース学部心身マネジメント学科にて教鞭をとる。研究分野は運動生理学、スポーツバイオメカニクス。

2分の片足立ちでわかる!?
簡単に脚筋力と平衡性を
測定する方法。

では自分の体力レベルを客観的に知るにはどうしたらいいのでしょうか。「加齢によって最も著しく低下するのは脚筋力と平衡性です。これらを簡単に測定するには、片足立ちテストがおすすです」と星川先生。実は平衡性「バランス力の低下も脚筋力の低下が要因のひとつ。片足で立つて何分そのままでいられるかを計り、長いほど脚筋力と平衡性が高いとみなされます。ちなみに「65歳以上の高齢者の平均は目を開けて行っ

た場合で48秒。2分維持できれば満点とされています」とのこと。まずは開眼して2分間、片足立ちができるか試してみてください。

脚筋力の低下は40歳からが著しく、太ももやふくらはぎの筋肉が萎縮し、筋肉の断面積が減少することが主な理由だそうです。「通常の生活を送っていても1年で0.5〜1%減少すると言われていますが、運動で積極的に筋肉を使うと脚筋力は維持・向上できます」と星川先生は話されます。



意識して乗れば変わってくる。

体力UPの 自転車 Training

最後に星川先生から、各種の体力を向上させる自転車運動の方法について教えていただきました。「ちょっとキツイ」運動レベルが、強い身体に変えていきます。

筋力 軽いペダリングでも 脚筋力がアップ。

脚を大きく回す自転車運動は主に太ももとふくらはぎの筋力向上に有効です。ランニングに比べて膝への負担が少ないため、運動習慣のない人や体重増加が気になる人でも比較的ラクに運動できることも大きな特徴。特に足首や膝関節への負担が少ない軽めのギアで1分間・70〜80回転の高回転ペダリングを週3回程度継続することで脚筋力の向上につながります。さらにギアを重くすると負荷が強くなり、筋肥

大が期待できます。筋肉をつけて筋力をアップしたい人には体力に見合うギアと回転数を意識することもひとつのトレーニング方法です。

さらに体力を上げる方法として、変速機でペダリングを重く、軽くしてインターバルトレーニングしたり、上り坂を走り切る際の調整にも活用OK。下肢の張りを感じたら、それが筋力アップのサインです。

全身持久力

軽く息が弾む
ペースをキープ。

全身持久力を表す指標の一つである最大酸素摂取量。この向上には運動強度を意識した自転車運動が効果的です。適切な運動強度の目安は、普段あまり運動されていない方の場合、最大酸素摂取量の50〜60%で軽く息が弾む状態をキープするのがベスト。日常生活よりも少し高いレベルの刺激が酸素を取り込む力を高めていきます。なお走行の目安時間は20分以上で、長く乗るほど脂肪燃焼が期待できます。

運動強度は、安全限界と有効限界を見極めなければなりません。これ以上の強度では身体への負担が高く安全が確保できない境界を安全限界、これ以下では運動による効果が期待できない境界を有効限界と言います。この両境界の領域が適切な運動強度となります。負荷をかけ過ぎては身体に悪影響を及ぼすこともありますし、体調が悪いときには普段では問題ない強度の運動でも身体に変調をきたすこともありえます。無理をせず、コンディション

平衡性

敏捷性

早い回転で
身につく可能性が大。

に応じた運動を心がけるようにしましょう。

自転車運動で得られる体力で次に考えられるのが平衡性と敏捷性です。平衡性とはバランス力を表し、手と足とお尻の3点でバランスを維持して走るという自転車の特性から、複数の動きを同期させるコーディネーション能力の向上につながると考えられます。これは特に上体を倒し、体幹を使って走行するロードバイクやMTBほど効果が高いと言えます。

一方、敏捷性については早い回転数のペダリングによって身体反応が高まり、身につけていくと考えられます。この2つの体力については詳細なエビデンスが現在ありませんが、星川先生のお話では自転車運動で得られる可能性が高いと言えるそうです。



体力UPの + LifeStyle

歩くときは姿勢を正して
スピーディに

日々の活動量を上げるには、歩く動作にも意識を。猫背にならないよう背筋を伸ばして颯爽と歩き、さらに階段を積極的に使うことで脚筋力を鍛えることができます。



筋力UPに スクワットが効果的

下肢の筋力アップや引き締め非常に有効なのがスクワット。上体を起こしたまま息を吸って腰を落とし、息を吐きながらゆっくりと戻します。このときにかかとが浮かないように注意を。



お風呂や好きな音楽で
リラックスタイム

休養も、体力を向上させる要因です。運動後にお風呂で身体を休めたり、好きなことでリラックスすることも回復につながり、良いコンディションを保ちます。



運動の記録を アプリなどで残して モチベーションを維持

自転車運動の距離や時間を運動系アプリで記録するのもモチベーションを維持する方法。運動の経緯がそのまま成長の記録となり、振り返りによって体力アップを自覚できるきっかけにもなります。



タンパク質を意識した
食生活に

タンパク質は臓器や筋肉をつくる栄養源です。肉・魚・大豆などのタンパク質を豊富に含む食事で、筋肉にも栄養を行き渡らせることが体力アップにつながります。食事だけで摂りにくい場合は、プロテインなどの活用も有効です。



身体を回復させる 睡眠をしっかり

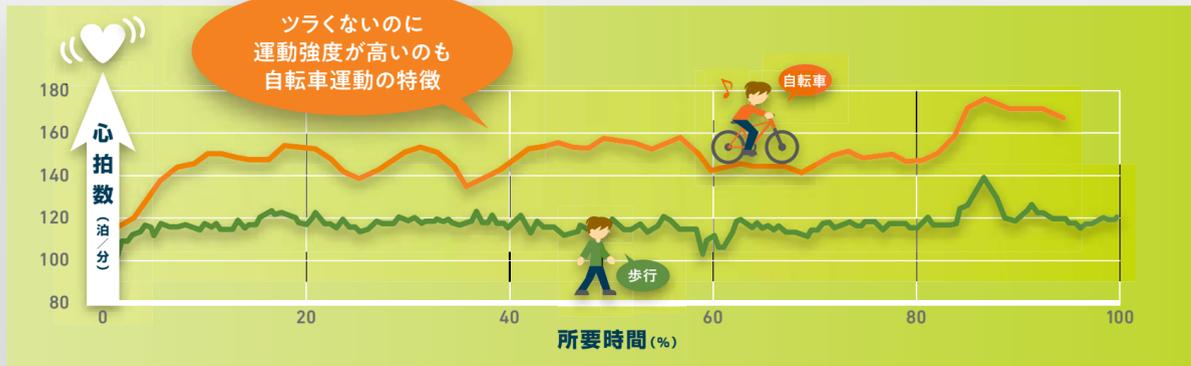
睡眠は脳と身体を回復させるとても重要な時間であり、体力の回復にも大きく関係しています。その日の疲れはその日のうちにケアするのが疲れをためない鉄則。十分な睡眠で日々心身をリセットしましょう。



WELLNESS TALK



データ② 1日30分、週3回の自転車運動を7週間行ったときの、脚筋力の変化
 データ協力: 常葉大学 健康プロデュース学部 心身マネジメント学科 星川秀利教授



データ③ 歩行と自転車走行時の心拍数比較
 「自転車健康になる」中村博司、高石鉄雄 著より

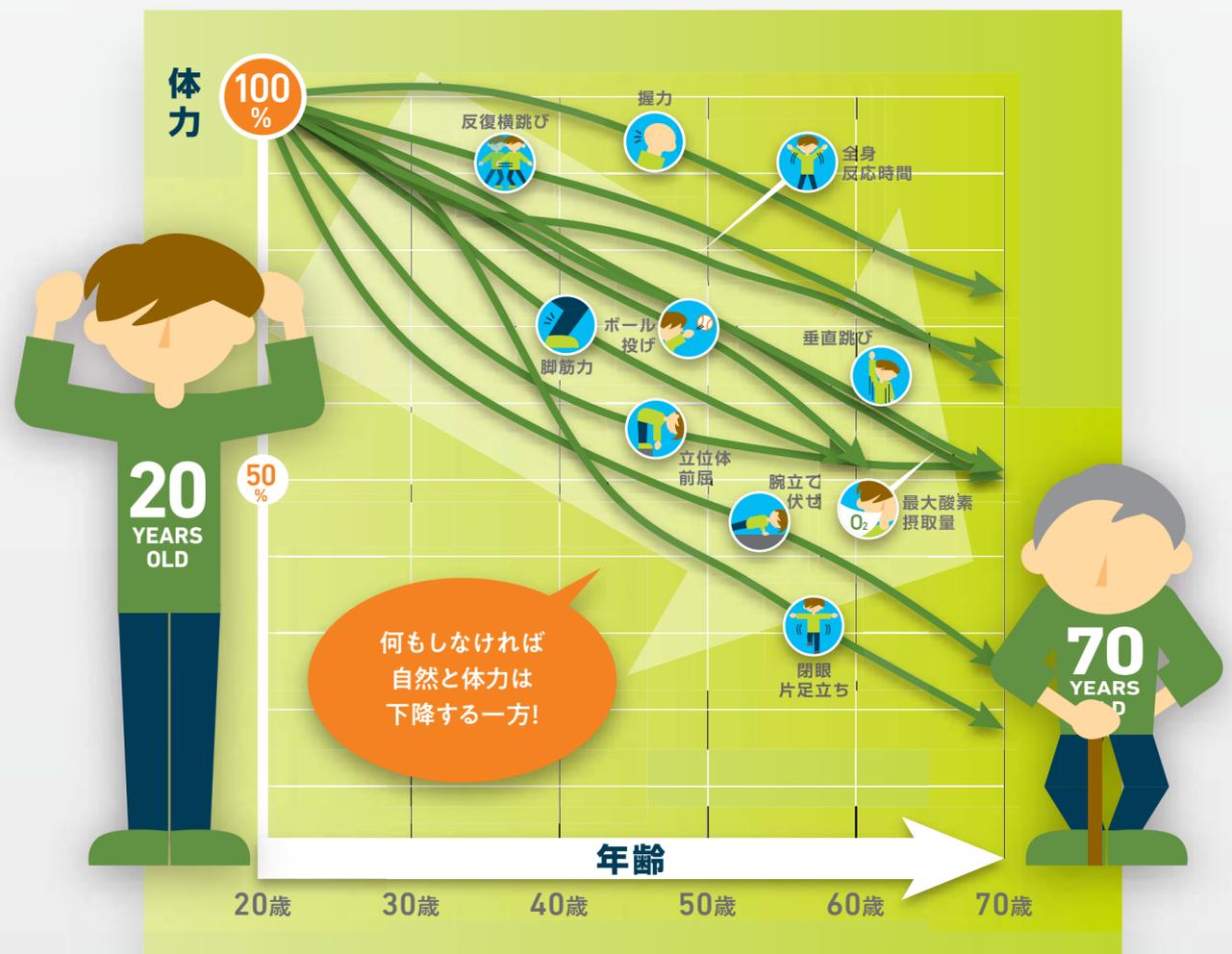
筋力がつきやすく、歩行よりも心拍数が上がる自転車運動。

大学生8名に7週間、週3回の頻度で1日30分間自転車に乗ってもらい、運動前後の太ももの筋力を測定したのがデータ②です。膝を伸ばすときに主に使う太もも前側の筋力も、膝を曲げるときに使う太もも後ろ側の筋力も運動後に大きく向上していることがわかります。週に3回程度という無理のない頻度で筋力アップを実現できるのも自転車運動の魅力です。次にデータ③は同じルートでの自転車と歩行それぞれの心拍数の変化を表しています。心拍数とは1分間に心臓が拍動する回数で、息が上がるほど心拍数が高い状態。歩行に比べて自転車運動の方が息が上がる＝負荷が高い状態になっており、最大酸素摂取量の向上につながる適度な運動強度になっていることがわかります。

このように、筋力アップにも最大酸素摂取量の向上にも役立つ自転車運動。比較的ラクにできるためつい頑張ってしまうがちですが、6ページでもお伝えしているように安全限界と有効限界を意識した適切な運動強度(軽く息が弾む程度)で行うことがとても大切です。コンディションは毎日変化するもの。安全を確保しながら効果を出せる強度による自転車運動で、体力アップを実現してください。

体力を取り戻す、自転車運動の有効性。

60歳になると、20歳の頃に比べて40~60%も体力が落ちるという事実。これは加齢によるものです。「仕方がない」と諦めてしまう前に、ラクに効果的に体力を取り戻せる自転車運動の可能性をぜひご覧ください。

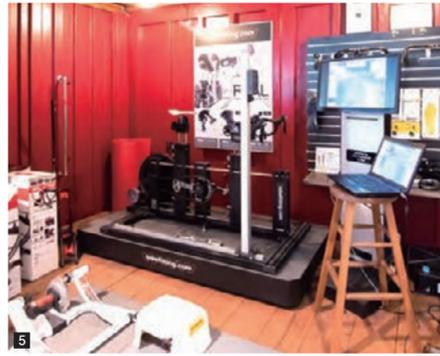


データ① 体力の加齢による変化
 池上晴夫, 1987

「昔のようにできない」克服は、運動が一番の近道。

ちよつと走っただけなのにすぐに息が上がってしまうのも、階段を上りきるのがツライのも加齢のせいだから仕方ない、と思ってしまふのが上記のグラフです。20歳のときの体力指標を100%とした場合の70歳までの加齢に伴う変化を表したもので、30歳を超えた頃からすべての体力要素が一気に下降線に。最も低下が少ないのが握力、最も低下が著しいのが脚筋力とバランス力が左右する閉眼片足立ちであり、「老化は脚から」と言われる理由がよくわかります。そして息が上がる原因のひとつである最大酸素摂取量も20歳時に比べて50歳で約70%、60歳で約60%まで下がり、若い頃のようにスタミナが続かないと感じてしまつのもうなずけます。

自然に体力が失われてしまうこの状況を食い止めるには、やはり運動が一番。まずは「老化は脚から」とならないために、脚筋力の向上に取り掛かりましょう。自転車運動は下半身を大きく動かす運動であり、全身の筋肉の約7割を下半身が占めているため、脚筋力アップに効果的です。では次のグラフで自転車運動による変化を紹介していきます。



カケル × SHOP 06
正屋本店【福岡県】
 〒815-0032
 福岡市南区塩原1-14-4
 URL:
<https://www.masaya.com/>

正屋さんで行われているイベントは、自転車関連以外にも、店舗内の音楽ライブや、ときにはサプリメントに関するワークショップなど、自転車店とは思えない多彩な催しを実施されています。その理由について岩崎さんは、「いろんな仲間から声をかけられて、じゃあやるよと。なんか楽しいことをやっているからと気軽に来てもらえらるきっかけになればと思っています」と話されます。また「ここにも、楽しい」というキーワードが、実はうちの会社の名前(株)ジラボと言います。自楽暮、つまり「自転車」で、楽しく「暮らせる」社会が私たちのめざしているゴール。いろいろな人と関わりながら、安全で楽しい町づくりを考えていきたいと思っています。特にとらわれないチャレンジでこの町の存在感を發揮してきた正屋さんが今後どんな仕掛けをされていくのか楽しみです。

**めざしているのは、
 自転車を通じた、
 楽しく、暮らせる、社会。**

60kmなどの走って楽しむイベントの他、各種メンテナンス講座も定期的開催。自転車を正しく乗る、自転車で正しく遊ぶことにはこだわりがあるのは、岩崎さんのキャリアが「自転車店を経営しながら、およそ10年間、MTBプロチームのメカニックや監督を務めていた」から。道具にあふれたテックエリアも、購入した自転車の調整と点検は生半端なくというサービスも、きちんと整備する重要性を知り尽くしているから。楽しいことを追求しながら、整備についてはとことん真面目。その両軸が正屋さんのポリシーです。

100坪の店内には、ロードバイク、クロスバイク、MTBなど価格にも幅を広げた約60台を置き、ウェアやパーツなどのアイテムもズラリ。さらに、自由参加のサンデーモーニングライド、3時間耐久MTB、ロードバイクのチャレンジ

正しく乗る、正しく遊ぶ、
 そのどちらも重視する
 正屋のポリシー。

カケル × SHOP 06
正屋本店【福岡県】
 〒815-0032
 福岡市南区塩原1-14-4
 URL:
<https://www.masaya.com/>

**カフェにトレーニングバイク、
 フィッティングマシンも。
 ここは大人の秘密基地。**



1 巨大な倉庫を改装した約100坪の店内。1階は中央に各メーカーの自転車を、壁面にウェアやパーツを配置し、雑然としているように見渡しやすいレイアウト。2 修理や調整の作業を行うテックエリア。金網で仕切られた中にはあらゆる工具が並び、作業の様子を自由に観察できる。3 多様なメーカーの自転車を2階にも配置。自分たちが自信をもって勧められるものをセレクトし、価格は5万円程度から。4 5 オリジナルの正屋ブランドのウェアも販売。ウェアやパーツとともに自転車の調整も専用のマシンで細密に行え、本格的な調整にも対応できる環境。6 トレーニングバイクのスピナーを使える「Studio Five」。雨で走れない、トレーニングをしたいというサイクリストだけでなく、地域の方が汗を流しに運ばれることも。7 8 地元の方の利用も多いSCAFE担当の才塚葉月さん。生地がまったベーグルもしっとりとしたパウンドケーキもすべてお店で手作り。この鶏ハムのサラダプレートはカロリーを意識している方に人気で、「鶏ハムだけください」と言われたこともあったそう。



**いろいろな人がつながり、集う、
 大人の遊び場をめざして。**

正屋
 (株式会社ジラボ)
 代表取締役
 岩崎 正史さん



MORAL

「走る」をもっと楽しく

自転車の「体調」はOK?
気持ちのいい体づくりのためのチェーンメンテ。



体づくりには重要なコンディショニングのチェック。自分の体調に合わせた無理のない運動を行うことは、長く継続するためにもとても重要なことです。実はこれ、自転車も同じ。あなたの愛車をメンテナンスしたのはいつでしょうか？ タイヤの空気入れだけでなく、チェーンのお手入れもそのときしましたか？ 今回は見逃しがちなチェーンのメンテナンスについてお伝えします。

サツク肌にも美容液で潤いを与えるように、チェーンにも油をさして、なめらかな本来の性能を取り戻しましょう。

チェーンオイルのさし方



- 1 ペダルを回してチェーンの汚れを拭き取る。
- 2 オイルが他へ飛びぢらないようにしてさす。
- 3 ペダルを回して余分なオイルを拭き取る。

詳しくは「初めての自転車メンテナンス」をチェック!
▶ https://set.shimano.co.jp/bc_catalog/h3/book.html



乗りたい気持ちも、
上手く後押ししてくれる、
生活に欠かせない大事な存在です。

+αの掛け合わせで、自転車の楽しさを
人に、地域に届けるShop Report

カケル X SHOP

自転車 × CAFE × EVENT

User's Interview

朝9時からのサンデーモーニングライドで約30km走ってきたばかりのお客さまにインタビュー。真夏の走行後とは思えない元気な姿で自転車そして正屋さんの魅力について語ってくださいました。

正屋本店さんのお客さま①
松隈 弥生さん

運動しないと、思っていた矢先に従兄弟に誘われて正屋さんに来ました。初めてスポーツバイクを試乗したらこんなに気持ちいいものかとハマり、一週間後には納車に(笑)。現在は2台目のロードバイクを愛用中です。自転車のおかげなのか、腰痛が改善したのもうれいいます。

正屋本店さんのお客さま②
吉村 茂子さん

私は身長が低いのでミニベロに乗りつつ、ロードバイクがほしいとスタッフに相談していました。ようやく私に合ったバイクが見つかり、現在は月2〜3回のペースで正屋さんの

イベントに参加しています。上りはキツイですが、走行後にみんなとワイワイできるのも楽しみになっています。

正屋本店さんのお客さま③
松尾 聡さん

妻に付き合っってスポーツバイクを探していたところ、正屋さんが相談しやすく、すぐにクロスバイクを購入しました。初心者にも丁寧に乗り方や扱い方を教えてくださり、不安はありませんでした。こうしてみんなで走ることが増え、不調が減ったと実感しています。

正屋本店さんのお客さま④
大坂 康徳さん

ダイエツトを決意して自転車を新調しようと正屋さんに相談したのがお付き合いのはじまりです。購入後のフォローも丁寧で困ることがなく、また楽しみ方も提案してもらるので生活が充実したと感じます。自転車は生活の一部として「生続けたい」です。

正屋本店さんのお客さま⑤
高木 謙二さん

自転車通勤をはじめようと正屋さんでロードバイクを購入しました。自転車はクルマと違って二人になれる時間があること、その一方でみんなで遊べる機会が増えたことも気に入っています。つい先日ロードバイクを新たに購入したので、どんな変化があるのか楽しみにしています。



自転車は生活の一部として一生続けたい!
大坂 康徳さん



一人の時間もみんなとの時間も楽しい
高木 謙二さん



正屋さんの丁寧なアドバイスがうれしい
松尾 聡さん



私の身長に合うロードバイクに出会えた!
吉村 茂子さん



腰痛が改善したという思わぬ効果も
松隈 弥生さん



Eat 梅で胃腸を守る

梅しそのブルーベリースカッシュ

[梅しそのジャム]

材料
●しそ梅干し80g ●きび糖20g ●ブルーベリー40g ●水10g

作り方
①しそ梅干しの種を取り除き、梅の実としそを包丁でたたく。
②厚手の鍋に材料を全て入れてから、弱火にかける。
③きび糖が溶けて全体的に火が通ったら出来上がり。

[梅しそのブルーベリースカッシュ]

材料
●レモン串切り1カット ●炭酸水250cc

作り方
①梅しそのジャム大さじ1をコップに入れる
②①に串切りに切ったレモン1カットと炭酸水250ccをいれる。
※お好みでレモンをハチミツレモンにしたものを使用してもおいしい。

完熟の梅が手に入ったら、完熟梅のジャムもどうぞ。
完熟梅のジャム

材料
●完熟梅500g ●きび糖100g ●水(鍋に梅をいれてかぶるくらいの量)

作り方
①テフロン鍋に梅に水がかぶるくらいいれ、串がすーっと通るくらいに煮る。
③①の梅、きび糖をいれて弱火にかけ、きび糖が溶けたら出来上がり。



Rest 冷え対策にお灸

ツボにボンと置くだけの手軽なお灸でゆったり。

お灸は、台座付きのものが薬局などで手軽に購入できます。火を使わないものや煙の出ないものなど、種類も豊富になっています。



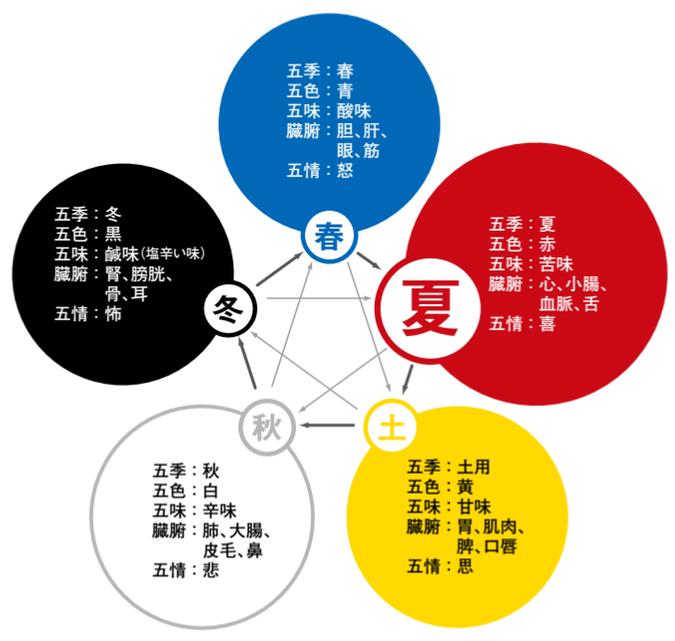
<三陰交(サンインコウ)>
内くるぶしの頂点から指4本分上、骨と筋肉の境目



<水分(スイブン)>
おへんから親指1本分上

LIFEが大切にしている東洋思想の五行論図

LIFEでは「Eat」「Rest」のどちらもこの五行色体表(ごぎょうしきたいひょう)(五味五色、五臓六腑、五季など)を基準にした暮らしの提案を行っています。



LIFE Eat&Rest

夏こそ冷えてしまう身体には、「梅」と「お灸」で不調をブロック。

高温多湿な日本の夏。つい冷房の温度を下げ過ぎたり、冷たいものを摂り過ぎてしまっていないか? 東洋医学で夏は、生命活動の原動力となる“陽気”が盛んになる季節。陽気は身体を温めて体温を守り、身体を動かすエネルギーなどに使われます。ところが冷たいものの摂り過ぎなどで身体が冷えてしまうと陽気が消耗し、胃腸の働きが悪くなり、結果、食欲不振や血行不良から冷え、むくみ、睡眠不足、疲労感などさまざまな不調につながります。これらの不調を防ぎ、胃腸の働きを助ける食材が梅干

し。胃腸を守る粘液を高める効果があるため、この季節はジャム状にした梅をソーダなどで割ったドリンクにして、いつでも手軽に取り入れられるようにしましょう。それでも冷えやむくみが気になるときは、軽い運動後にお灸をプラス。くるぶし近くの三陰交(サンインコウ)で陽気を補い、お腹近くの水分(スイブン)で水分代謝を促すとスッキリと軽い気分になれます。シャワーを浴びた後にお灸をしながらゆったりと過ごすのも心地良いもの。梅のドリンクと一緒に暑さに負けない体調を保ってください。

●Eat(レシピ)の情報提供・協力 杉山映美子

東洋医学陰陽五行を軸に、空間と食・大切な人に贈る食を提供するフードセラピスト。株式会社シマノ運営の「Life Creation Space OVE」でメニュー開発や食事の提供を行うなど多様な方面で活躍中。

●Rest(休養)の情報提供・協力 TEETER TOTTER

東京・広尾で、鍼灸やマッサージ、トレーニングを中心としたプログラムでコンディショニングサービスを提供。ひとり一人に合ったコンディショニングメニューをパーソナルスタイルで実践。

WEB

ユニークなコンテンツ、更新中です!
cyclinggood.shimano.co.jp



CyclinggoodのWebサイトにもレシピを掲載しているのをご存知でしょうか。杉山さんによる季節の味わいの最新版は「塩レモンとはちみつのハーブドリンク」。だるさが抜けない、胃腸が冷えるなどの夏場の不調を整える効果が期待できます。レモンとはちみつで簡単に作れるのでぜひどうぞ。

<https://cyclinggood.shimano.co.jp/life/plus05.html>

厳しい暑さが続き、体調を崩しがちな方も多いのではないのでしょうか。今号では「体力新事実」として自転車による体力アップの方法をお伝えしましたが、サイクリングの際は水分をしっかり補給しながら朝や夜などの気温の低い時間帯に無理なく取り組んでください。

アンケートにご協力をお願いします。

本紙「Cyclinggood」について、皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。なお、アンケートで得た結果と個人情報とは、紙面づくり以外の目的には使用いたしません。
URL:https://jp.surveymonkey.com/r/cyclinggood_018

